**Гимнастик для стоп «Муравей»**



В роще вырос можжевельник,

И в тени его ветвей

Появился муравейник,

Поселился муравей.

Он из дома спозаранку

Выбегает с веником,

Подметает он полянку

Перед муравейником,

Замечает все соринки,

Начищает все травинки,

Каждый куст,

Каждый месяц,

Каждый день.

А однажды муравьишка

Подметал дорожку.

Вдруг упала с елки шишка,

Отдавила ножку.

*Переступают с ноги на ногу.*

*Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.*

*Сводят и разводят носки ног.*

*Соединяют носки вместе, сводят и разводят пятки.*

*«Качелька» - поднимаются на носки и опускаются на пятки.*

**Гимнастика для стоп «Елочка»**



Были бы у елочки ножки,

Побежала бы она по дорожке.

Заплясала бы она вместе с нами,

Застучала бы она каблучками.

*Идут на месте, не отрывая носков от пола.*

*Перекатываются с носка на пятку.*

*Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.*

**Гимнастика для стоп «Медведь»**



Ой-ее-ее-ечки!

Спал медведь на коечке!

Свесились в кроватки

Две босые пятки.

Две босые, две смешные,

Ой, смешные пятки!

Увидала Мышка,

Мышка – шалунишка,

Влезла на кроватку,

Хвать его за пятку.

*Поднимаются то на носки, то на пятки.*

*Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь.*

*Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу.*

*Переминаются с ноги на ногу.*

*Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются на 1800, поменяв опорную ногу.*

*.*

**Гимнастика для стоп «Зайка»**



Зайка серый скачет ловко,

В лапке у него морковка.

Мы ходили по грибы,

Зайца испугались.

Схоронились за дубы,

Растеряли все грибы.

А потом смеялись –

Зайца испугались.

*Идут поскоками.*

*Идут на носках.*

*Идут с перекатом с пятки на носок.*

*Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.*

**Гимнастика для стоп «Весна»**



По полям бегут ручьи

На дорогах лужи.

Скоро выйдут муравьи

После зимней стужи.

Пробирается медведь

Сквозь лесной валежник.

Стали птицы песни петь,

И расцвел подснежник.

*Бегут «змейкой».*

*Идут выпадами («перешагиваем через лужи»).*

*Идут на пятках.*

*Идут на внешнем своде стопы.*

*Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки, а затем поднимаются на носки и опускаются на пятки.*

**Гимнастика для стоп «Зоопарк»**



Слон шагает по дороге.

Отчего он босоног?

На свои большие ноги

Он сапог найти не мог.

Посмотри, как медленно

Ходят черепашки!

Как будто переносят

Они большие чашки!

С места на место,

Чашки и блюдца

Носят осторожно:

Вдруг разобьются?

В путь берет с собой верблюд

Полный горб готовых блюд.

И рада и счастлива вся детвора:

«Приехал, приехал! Ура! Ура!»

*Идут с перекатом с пятки на носок.*

*Идут по лежащему на полу канату прямо.*

*Идут по канату боком.*

*Идут на пятках, руки за спиной в «замке».*

**Гимнастика для стоп «Собака»**



Шла собака через мост,

Четыре лапы, пятый хвост.

Если мост провалится,

То собака свалится!

*Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.*

*Стучат пятками, не отрывая носков от пола.*

**Гимнастика для стоп «Сбор урожая»**



Помидоры дружно рвали

И по вёдрам рассыпали.

Лук собрали и горох-

Урожай у нас не плох!

*Сидя на стуле, между стопами зажат мяч, сгибание и разгибание ног в коленях.*

*Пальцами ног захватить мелкий предмет, приподнять его и удерживать 5 – 10 сек.*

**Гимнастика для стоп «Гуси - утки»**

Вышли гуси на прогулку

И идут по переулку.

Утки с боку на бок переваливаются,

Им ходить так очень даже нравится.

*Ходьба перекатом с пятки на носок.*

*Ходьба на наружных краях стоп.*

**Гимнастика для стоп «На прогулке»**



На носочках ходят мыши,

Чтобы кот их не услышал.

Тук, тук, тук, тук - моих пяток слышен стук.

Так кабанчики идут, никогда не упадут.

А потом прошёл медведь,

Любит мишенька шуметь.

Пантера бесшумно по лесу идёт,

Пантера сегодня добычу найдёт.

Лёд, лёд, лёд, лёд, а по льду пингвин идёт.

Скользкий лёд, скользкий лёд,

Но пингвин не упадёт.



*Ходьба на носках, руки на поясе.*

*Ходьба на пятках, руки за спиной.*

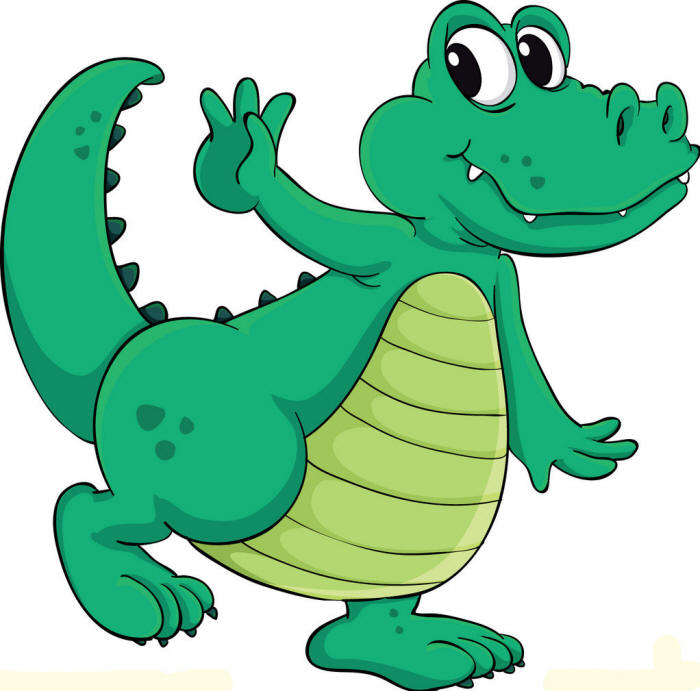
*Ходьба на внешней стороне стопы.*

*Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.*

*Ходьба, носки разведены в стороны, руки опущены, ладони отведены в стороны.*



**Гимнастика для стоп «Крокодил»**



Крокодил на солнце грелся,

Целый день в воде вертелся.

*(Сначала повороты, а затем вращение стопы с предельно согнутыми пальцами из и.п. сидя на стуле, ноги прямые слегка приподняты.)*

**Гимнастика для стоп «Гусеничка»**



Ножку ставим на носок, а потом на пятку.

Гусеничка идёт, значит, всё в порядке.*(Ходьба перекатом с пятки на носок одноимённым и разноимённым способом.)*